

ふれあいのまちづくり

第66号



編集・発行

由木東住民協議会 広報部会  
(公財)八王子市学園都市文化ふれあい財団

八王子市鹿島111の1  
由木東市民センター内  
TEL 042 (675) 5911  
発行日 令和7年1月23日

35th

「心のかよふまちづくり」由木東市民センターまつり

日時 令和7年2月9日(日)

10時～16時

場所 由木東市民センター

及び おおいちょう広場

第35回由木東市民センターまつりが開催されます。

私も僕も、パパママも、おじいちゃん、おばあちゃん、みんな一緒に足をお運びください。ご近所さんやお友達にも声をかけてお誘い合せお越しください。

主なイベントなどは以下の予定です。

【サークル発表など】

ハワイアンフラダンス・ジャズバンド・手話ダンス・家族バンド・カラオケなど

特別公演

『大道芸 面白い買い物』

バナナの叩き売り』

大道芸研究会 会長

麻布十兵衛さん

今回も楽しい芸を元気に披露して下さいます。

【模擬店】

餅つき・ケーキ・焼ソバ・焼きとり・フランクフルト・けんちん汁・クレープ・喫茶・手作りパン・ジャム・射的・手芸品・陶器小物など

【展示・PR】

写真・盆栽・書道・パッチワークキルト・タペストリー・着物リメイク・大人の塗絵・

青少年活動、地域活動紹介・手書き缶バッジ・潮干狩りゲーム・手作り帽子・囲碁初心者体験、対局など



ハワイアンバンド

【その他】

名物古本市・野点・ミニバザール・アマチュア無線・健康相談・認知症体験・からだ測定・地元の花の即売

【屋外イベント】  
ストラックアウト・輪投げのチャレンジゲーム

お願い

恒例となった古本市が開かれます。その売り上げは全額、八王子市社会福祉協議会に寄付されます。お手元のご提供可能な本、CDなどを2月2日までに市民センターまでお持ち下さいませ。

# 地域ふれあい講座

## 『誤嚥性肺炎を予防しよう』 10月5日

齋藤医院 院長 呼吸器専門医 齋藤桂介先生

会場には耳の不自由な方も見えられて、ご自身にて手話通訳の方を依頼なさってご参加下さいました。

### 1 肺炎とは

主に細菌ウイルスが肺に感染して炎症を起こす疾患。高齢者や慢性の病気を持つている方などは、特にかかりやすく治りにくい傾向がある。で、予防や早めの治療が重要になる。日本人の死亡原因では第5位に計上され、肺炎の死亡者のうち、65才以上の割合は98%にもなっている。

### 2 なぜ肺炎は起こるのか

人間の身体には「免疫」によって病原微生物を排除する力が備わっている。熱が出ている状態は、免疫機構が働いて病原微生物と闘っている状況にある。免疫の働きにより大抵は気道の軽い炎症程度で治ってしまうが、気道の炎症がひどくなると呼吸器の防御機能を上回った場合、免疫力が落ちてくる時などは、病原微生物が肺にまで入り込んで

感染し、肺炎になってしまう。

### 3 誤嚥性肺炎とは

誤嚥とは飲食物が食道ではなく気管に入ってしまうこと。

誤嚥には2種あり、顕性誤嚥とは、むせる誤嚥で、食物が飲み込めない、飲み込み難い状況であり、不顕性誤嚥は、むせない誤嚥で、睡眠中に唾液と一緒に口腔内細菌を飲み込んでしまうことで生じる。

口の中は無菌にはできないが、虫歯、歯槽膿漏の状態では口の中の細菌が増えてしまいい、予防に歯磨き等の口腔ケアが重要になる。

### 4 肺炎の症状

発熱は38℃以上の高熱が出ることが多い。咳嗽（ガイソウ）とはセキの事で、痰を伴う湿性と痰を伴わない乾性がある。肺炎は風邪の症状と似ているが、発症後に急激に症状が進むことがある。

### 5 なぜ治療が必要か

肺炎の多くは、適切な治療を行うことで治癒する疾患だが、治療が遅れると重症化し、

命に係わることもある。早めに診療所・病院を受診して治療を受けることが重要である。



齋藤先生と手話通訳

### 6 他の疾患との関係

かぜやインフルエンザをこじらせて、肺炎になることがある。気道の防御機能が弱まっているところに、別の細菌が2次感染を起こすためである。

糖尿病や腎不全、肝硬変などの慢性疾患に罹患している

と、全身の免疫力が低下し、肺炎に罹患しやすくなる。

### 7 予防接種の勧め

肺炎球菌ワクチンは、ウイルスの毒性をなくして免疫を作る不活性化ワクチンだが、

1回だけでなく複数回の接種が必要。高齢者の肺炎球菌感染症の定期接種は、65歳の方に1度のみ公費助成の対象となる機会がある。(広報中村)

# 『マイタウン紹介』その2

ライオンズ多摩センター翠彩の杜 理事長 正岡三郎

私たちの住まいは、全部で105戸、多摩都市モノレール松が谷駅の道路向かい側に有り、メインエントランスは側道に、サブエントランスが公園に面しています。

2009年の入居開始で、今年16年目になります。生まれ育った地域ではないので、区分所有者相互にはあまり知人がいません。

筆者は5年前に輪番で理事に就いて、大規模修繕が有ったこともあり、現在6年目の理事で今年度は理事長です。初年度に鹿島地区連絡協議会の担当となり、納涼祭実行委員長になってから一通りの担当を経験し、こちらも6年目の連絡委員をしています。

由木東住民協議会の担当も何年もしていて、今は事務局次長を依頼されています。鹿島小学校の運営協議会にも参加していて、それらのおかげで少しずつ知人が増えていきます。

管理は分譲会社の関連会社

に、関係業務をマンション管理士に委託していて、特段の不自由なく、結構快適に過ごしています。

公園の向こう側、三本松陸橋から多摩センター駅まで、歩道の下りで、向かい側がモノレールの松ヶ谷駅なので、交通の便はとても快適です。

駐車場に関しては乗用セダン用に結構空きが有りますが、背の高いハイト系やワンボックスタイプ用のロットが不足していて、外部駐車場を利用しての居住者が何人もいて、解決が困難な状況で困っています。

時間と意欲と努力で、居住者同士が少しずつ顔見知りとなり、知人となれます様にといつも念じています。

そう言えば、入居してから16年近く、家の中ではゴミブリを見ていません。

デイスポーターを使用して、生ゴミが少ないせいにか、実質4階になる6階に居住しているせいでしょうか。とにかく衛生的な生活です。

# サークル紹介

## 『ヨーガ療法サークル☆カルパ』 ハヤカワ トモミ

当サークルは、ヒマラヤで行者たちが行っている伝統的なヨーガを現代の医学と調和させた『ヨーガ療法』を実習しています。自分で自分の心と身体のケアです。

本来は個々の身体に合わせたパーソナルな内容となるのがヨーガ療法。サークルでは仲間と和気あいあい一緒に体操します。お身体にご不安がある方でも、椅子を使って一緒に体操をしています。

毎回、お一人ずつ今現在の体調を話し、全体的な傾向に對して、認定ヨーガ療法士がメニューを組み立てます。このお話し時間、なかなかの楽しい時間。体調だけでなく、楽しかったお話し、美味しかったお話し：何でもOK。

元は2013年より高幡不動で始まったグループ。2021年コロナ禍、由木東市民センターに活動拠点を移し現在に至ります。さて、ここで、サークル名の『カルパ』とは？というお話しです。



宇宙に向かって伸びーる

2025年1月より活動曜日の見直しをし、第1・3月曜日9時半〜活動することになりました。この際サークル名も、リニューアル。メンバーみんなで考えた名前です。お花のコスモスからヒントを得て、コスモ・宇宙、サンスクリット語で宇宙の始まりから終わりの時間という意味の『カルパ』に辿り着きました。宇宙だって始まりと終わりがあ、一瞬一瞬を大切に、という想いを込めて。

どなたでも安全に楽しくご参加いただけます。いつでもお気軽に連絡くださいませ。Tel:042-673-2227(ハヤカワ)

## 『松が谷スポーツウエルネス吹矢クラブ』 上野直紀

スポーツウエルネス吹矢とは、健康を目的としたニュースポーツです。スポーツウエルネス吹矢は5〜10m先の円形のめがけて息を使って矢を放つスポーツです。

「吹矢の魅力」とは

- 1 性別、年齢問わず楽しめる
- 2 いつでも、手軽に楽しめる
- 3 ゲーム感覚で楽しめる
- 4 様々な健康効果が生まれる
- 5 精神力や集中力を高める
- 6 ふれあいや仲間作りできる
- 7 目標とやりがい生まれる

スポーツウエルネス吹矢は、高齢者でも障がい者でも、誰でも無理なくできる健康スポーツです。

今まで「スポーツ」に縁のなかった方々が、スポーツウエルネス吹矢に出会い、生きがいと目標を見つけ出して元気に社会参加されています。また高齢者になっても、吹矢をされることで、いつまでも元気で明るく生き生きと過ごしています。

現在では4歳から100歳まで74700人に愛好され、47都道府県内に1209支部にて活動しています。

また、海外では11か国にて楽しまれています。地元、各地区、各団体で開催されるスポーツ吹矢大会にも積極的に参加しています。毎週金曜日の午前9時から、由木東市民センターで2時間程度の練習をしております。

吹矢に興味のある方は、一度体験してみませんか。興味のある方は体育館を覗いて見て下さい。



的をめがけて放つ

2月から3月にかけて、吹矢体験会を計画しています。ただ、体育館の予約(毎週金曜日のみ)が取れない場合もあります。4月以降も毎週金曜日にお待ちしています。連絡先 090-3339-8979 上野直紀まで

## 親睦グラウンドゴルフ大会

11月17日に由木東住民協議会体育部会の主催による第48回親睦グラウンドゴルフ大会が開催されました。

初冬の冷やりとした空気を思わせる中を、80名の方がグラウンド2面を使った交互プレイの3ラウンドゲームにて、熱い戦いを繰り広げられ、自分自身に挑まれました。



よし！トマリ

鹿島地区の登坂洋一さんがホールインワンなしでも、バーデイ12回の総スコア59にて優勝の榮譽に輝かれました。今回からは住民協議会のメンバーの他に各地域の団体から委員を募り、実行委員会方式にての実施とさせて頂きました。実行委員を担当して頂きました皆様、ここに感謝申し上げます。

# 健康ウオツチング

## 「最近思うこと」

歯科医師 五十嵐則吉

近年、歯周病と全身疾患の関連性が、皆さんの知るところになってきています。

歯周病は、歯を支えている歯周組織が炎症を起こす病気です。この歯周病が、具体的には、糖尿病、心臓病、肺炎など様々な全身疾患と深く関わっていることが明らかになってきています。

そこで重要になってくるのが、口腔ケアや食生活です。歯磨きだけでなく、歯間ブラシ、デンタルフロスを使った清掃や定期的な歯科検診など、適切な口腔ケアを行い、また、糖質の多い食事や甘いものを頻繁に摂取する食生活を改善し、バランスの取れた食事メニューを心掛けることが重要です。

最近「フレイル」と言う言葉が見聞きされるようになりました。フレイルとは、加齢に伴い身体機能が低下し、種々の生活動作が困難になる状態を指します。いわば、虚弱や虚弱体質といった状態をより医学的に捉えた言葉です。

そういった身体的変化を踏まえ、皆さんには日常生活を送って頂きたいと思えます。(私自身を含めてですが、：)

この原稿依頼を頂き、最初は、老若男女に合わせた内容にしようと思いましたが、結局は、日常の診療で心配事が多い、高齢者の事を少しお話しします。

高齢者は歯の付け根の虫歯が多く、歯肉の炎症のために、歯の付け根のブラッシングに最大の注意を払って下さい。歯の表面部分は、そこそこでも良いです。本気のブラッシングには、10〜15分が掛かりますが、洗面所ではなく、居間でテレビを見ながらとか、お風呂で湯舟に浸かりながらとか、のんびりとやってみて下さい。

高齢者が歯科医院でチェアを水平にされて口の中を触られる事は大変な体力が要ります。出来るだけ楽な処置で済むように、日頃からケアに励んで下さい。

## 由木東的文化財

### 「天野三社と天野薬師」

堰場の交差点から野猿街道を西の方へ右側歩道を進み、焼肉屋を過ぎた後に北側に向かい、天野公園を過ぎて丘陵に臨むと赤い鳥居が見える。ここが天野三社の神社だ。

東中野地区の鎮守はご存知のように熊野神社だが、総本宮の熊野本宮大社の和歌山には熊野三山と呼ばれる本宮大社、速玉大社(新宮)、那智大社がある。

新編武蔵風土記稿の多磨郡之九柚木領の「中野村」の神社欄には、

**熊野社** 字天野にあり、村の鎮守なり、紀州熊野本宮を勧請せり…と記されている。  
**那智社** 無年貢地、凡三間四方、同所の東にあり、本宮のちなみにより下の新宮とあはせ三社を祀り…棟札には寛永



熊野社 (天野三社)

十八年(1641年)、本地は観音、と記されている。  
**新宮社** 地、凡五間四方、これも同辺にあり、本地は薬師なり、棟札には萬治三年(1660年)と記されている。



新宮社 (天野薬師)

これは東中野地区にも和歌山の本宮に倣い、熊野三山があることを示している。

熊野社は当然に本宮大社を祀っている。那智社とは通称「天野三社」と呼ばれ、榛名神社、御嶽神社、そして風土記稿にあるように新宮の三社の護符が祀られている。

天野三社を後にして2本目の道路を右折し、250m進み「天野薬師」の案内板を右折して、坂道を上れば薬師(新宮社)のお堂に到着する。

風土記稿にある「本地」とは、日本の神道と伝来された仏教との併存融合を示し、神様を仏に姿を変えて作られた仏像が「本地仏」と呼ばれる。

新宮大社の本地仏も薬師如来であるが、天野地区では薬師のご利益がより尊ばれ、先ず「天野薬師」の呼称にて信仰され続けてきたのでしよう。お参りの後で隣に設けられた、西のつじが丘お休み処の展望台で鹿島、松が谷地区の大景観を眺めて見よう。さらにハイキング気分にて山中の道を進むと、モノレールの中央大学・明星大学駅付近に至ることができる。



天野三社、天野薬師 案内図

取材協力者 大澤光毅氏

「取材 中村史朗」

### 「編集後記」

神社仏閣での私のお願いは家内安全などでしたが、近年には世界平和、戦争終結も追加されています。(中村)